



ひろみママの とっておき! 離乳食・幼児食レシピ



幼児食

レンジで簡単! さつまいもとりんごのレモン煮



材料

- さつまいも……………1本
- りんご……………1/4個
- レモン……………1/4個
- 砂糖……………大さじ1
- 塩……………少々
- ※お好みでシナモン、バター等



【写真①】

今回はレンジで作るさつまいもとりんごのレモン煮をご紹介します。今回は時短のためレンジで作りますが、お鍋でコトコト煮てもOKです。さつまいもとりんごの甘さを生かした素朴な一品となっています。お弁当のおかずとしても最適です。水を足して柔らかく煮れば離乳食にもなります。みなさんもぜひ作ってみてくださいね!



生協しまねの組合員で、
栄養士の資格を持っている
2児のママです。

ひろみママ

作り方

- ① さつまいもはよく洗って皮付きのまま輪切りにし、水にさらしてから耐熱容器にラップをかけ600Wで2分加熱する。
- ② ①の加熱の合間にりんごとレモンをいちよう切りにしておく。※レモンの皮から苦みが出るため、果汁のみ使用してもOKです。
- ③ ①にりんご、レモン、砂糖、塩の順で入れ、ラップをかけてさらに600Wで2分加熱する【写真①】。
- ④ ③を水分が全体に回るように大きく混ぜ合わせ、再度ラップをかけて600Wで2分加熱し、そのままの余熱で火がとおるように30分以上おいてできあがり。

ポイント

- ★ さつまいもやりんごから水分が出るので水は不要ですが、離乳食用にする場合はある程度水を足し柔らかく煮て月齢に合わせた大きさにしてください。
- ★ ④の余熱時間がポイントで、余熱により全体がしっとりし、味がなじみます。

ままみいる



おさかなだけのパラパラミンチ 鶏レバーと緑黄色野菜 とろりんぱっ Vol.23



レポーターを募集しています! 詳しくはHPをご覧ください。



おさかなウインナーを作ってみました!

- 1 ポリ袋に材料を入れて、よくこねて混ぜる。
パラパラミンチ……………30g
鶏レバー……………小さじ2
砂糖……………ひとつまみ
とろりんぱっ……………適量
- 2 袋の端を切つてラップの上に絞り出し、ウインナーの形に整えて両端をねじったら、レンジ500Wで30秒加熱。形を整えてひっくり返して、さらにレンジで20秒×3回。
- 3 冷めてからフライパンで焼き色をつけて、完成!

カタログ『ふみ〜ゆ』が大好きです。レシピが載っていると、作ってみたいですね!



お姉ちゃんもいっしょに楽しくお手伝い!



ねじった両端をつまんで平らなところでココロするときれいにできることを発見!



さらにレンジで



食べることに興味深々な今にぴったりな、手づかみウインナーができました!

松江市 横田 知恵さんと
まのちゃん(長女3才)と
ちほちゃん(1才4か月)

「パラパラミンチ」は長女のときから使っていましたが、こんなアレンジをしたのは初めてでした。「とろりんぱっ」は想像以上に粒が細かくて、これならダマにならずに使えることがわかりました。チーズを入れたり、野菜を入れたりして、おやつにもおかずにも、冷凍してストックもできそうなウインナーです。



わたしのお気に入り



十勝の青えんどう豆
(グリーンピース)

★次回価格予定 **348円**(税込8% 375円)

【次回企画予定：シエル10月1回】

重宝しています

子どもたちのお気に入りには「十勝の青えんどう豆」で作ったお豆ご飯です！冷凍なので、ストックできて、手軽にお豆ご飯が炊けるのでカタログにあるといつも購入しています！子どもたちもたくさんおかわりして食べてくれるので嬉しいですよ。

出雲市 S・Tさん

材料(3~4人分)

- ・十勝の青えんどう豆… 1 / 2袋 (100g)
- ・白米…………… 2合
- ・酒…………… 大さじ1
- ・塩…………… 小さじ1~1.5



作りかた

作り方

- ① 白米をとき、通常の水加減で水を入れ30分ほど置いておく。
- ② ①に酒、塩、凍ったままのえんどう豆を入れて軽く混ぜ、通常どおり炊く。
- ③ 炊きあがったら軽く混ぜ合わせてできあがり。

※次回企画予定は変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。

赤ちゃんサポート商品とスケジュール

サポート期間中(最長1年間).....(※お届け時に包材が変更になる場合があります。)

好きな商品を隔週で1点プレゼント!

素材

2000 産直こめたまご (6個パック) [卵]



2010 赤ちゃんの純水 (500ml)



5ヵ月頃~

2005 だし・ソース 3種パック (8袋) [乳]



7ヵ月頃~

2008 小魚せんべい (2枚×6袋)



9ヵ月頃~

2009 ミルクウエハース (1枚×8袋) [小麦] [乳]



2001 まい! しまねの牛乳 (1000ml) [乳]



2003 大山ヨーグルト(70g×6) [乳]



2002 毎日食パン 1斤(6枚) [乳] [小麦]



雑貨

2013 赤ちゃんのおしりふき (80枚×2袋)

2020 国産りんご (70g)

2014 やさしい綿棒 (100本)



2019 やさいどりんど (100ml×3)



2018 やさいとなかよし 牛五目ごはんの素(60g)



※表示義務のあるアレルギーのみ表示しています。

スケジュール

9月

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

10月

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

商品のご注文とお届けについて

注文書裏面の《4ケタ・6ケタ商品注文書》にご希望の商品1点の注文番号と注文数「1」を記入してお申し込みください。

【例】産直こめたまごをご注文の場合

注文番号 注文数

「eふれんず」でのお申し込みもできます。注文書提出の翌週に商品をお届けします。複数のお申し込みはできません。

※次回のままみいる配布は9月30日(月)~10月4日(金)です。それまで大切に保管しておいてください。

みんなの声募集

★お子さんのお気に入り商品とエピソードを教えてください。

2024.9 ままみいる
投稿用紙

班名：

氏名：

組合員コード

回答必要 実名掲載可 ペンネーム () ※ご希望のない場合は、イニシャルで掲載いたします。

投稿していただいた方の中から毎月抽選で5名様にちょっとした生協商品をプレゼント♪

(締め切り：毎月末日)
 当選者の発表は、発送をもってかえさせていただきます。(10月中旬予定)

〈今月のプレゼント予定品〉

国産素材のあんかけ豆腐の素



投稿方法

- ★ 左の投稿用紙に記入して担当者にお渡しください。
- ★ 生協しまねホームページの投稿フォームから入力してください。➡
- ★ 生協しまね広報



kouhou@coop-shimane.jp にお名前と組合員番号をお忘れなく入力のうえメール送信してください。

※お寄せいただいた情報は、「ままみいる」・「こーぶ・しまね」・商品カタログ「だいすき」・ホームページ等での紹介や組合員活動・運営に活用させていただきます。

みなさんからの投稿を心待ちにしています！ 生協しまねつながり応援チーム 行